

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 8

(de 01 a 05 de janeiro de 2024)



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Peru com cogumelos com esparguete ^{1,3}	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peru com cogumelos simples com esparguete ^{1,3}	615	145	2,0	0,4	15,2	1,5	16,1	0,2
	01/jan Vegetariano	Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura com esparguete ^{1,3}	971	231	5,1	0,7	33,9	3,0	9,4	0,1
	Feriado Legumes / Salada	Alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
3ª Feira	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	Sopa	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	639	152	3,0	0,4	18,3	0,2	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com arroz branco ⁴	630	149	2,4	0,4	21,0	1,0	10,4	0,2
02/jan Vegetariano	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	315	75	1,7	0,2	10,0	1,4	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3
5ª Feira	Prato Geral	Chili com arroz branco	1062	254	9,7	3,2	25,8	0,1	15,6	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco	969	231	9,6	3,4	22,5	0,7	13,2	0,2
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz branco	716	171	2,6	0,4	29,0	0,2	7,0	0,5
	Legumes / Salada	Alface, milho e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
6ª Feira	Sopa	Creme de grão e cenoura ralada	382	91	1,9	0,2	13,2	2,8	3,4	0,2
	Prato Geral	Cherne estufado com batata corada ⁴	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	Prato Ligeiro	Cherne cozido com batata cozida ⁴	454	108	2,8	0,8	11,0	0,7	9,0	0,2
	Vegetariano	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com batata corada ^{1,6}	598	143	6,0	0,7	13,0	1,4	8,3	0,6
	Legumes / Salada	Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos	139	33	1,9	0,3	2,5	1,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
ALERGÉNICOS	Sopa	Creme de curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Peito de Frango estufado de tomatada com <i>COUSCOUS</i> (cenoura e milho) ^{1,6,10}	797	190	9,0	2,9	14,6	0,8	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado simples com <i>COUSCOUS</i> (cenoura e milho) ^{1,6,10}	794	189	8,8	3,0	14,1	1,1	12,9	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	628	150	3,1	0,4	22,2	1,9	6,4	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas